

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいち通信

2020
VOL.42

新春
NEW YEAR

令和2年1月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

本年も地域医療に
邁進してまいります。

新年あけまして
おめでとう
ございます。



年頭のご挨拶

理事長

河村 良寛

院長

澤田 隆

病気のイロハ シリーズ②

『風邪と肺炎の違いを
知っていますか?』



ナス美さんのナースがんばってま〜す

年男・年女・年ナースの
振り返りと抱負

冷え・低体温を改善して
体の不調や風邪を予防しましょう!



地域医療連携室って
なんしょん!?

在宅支援かわら版

津山第一病院
訪問看護ステーション



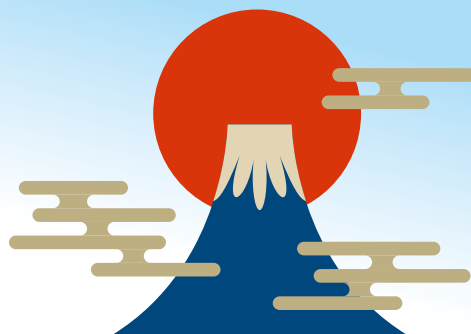
ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎の
予防体操



ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

年 頭 の ご 挨拶



理事長
河村 良寛
Yoshihiro Kawamura

PROFILE

【担当】

消化器外科・外科

■出身大学／鳥取大学

日本外科学会指導医

日本消化器外科学会指導医

明けましておめでとうございます。

昨年を振り返りますと、当院も新築移転から早いもので14年が経過し、建物設備、医療機器の老朽化が目立つようになりました。そこで皆様に快適、安心をご提供できますよう、建物設備では空調設備の更新を本格的に始めました。これは数年かけて全館の空調を取り換える計画です。また、省エネ等を考慮し、全館の照明をLED化いたしました。医療機器では、老朽化したMRI、心臓カテーテル検査装置、超音波診断装置を、的確な診断に繋がれるよう最新鋭の機器に更新しました。これらの費用は大きな負担とはなりましたが、職員の頑張りもあり、何とか乗り切れたと思っております。

新築移転より14年を振り返りますと、回復期リハビリテーション病棟の立ち上げ、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリテーションと介護事業の開設、旧病院でありました津山第一クリニックの閉鎖、地域包括ケア病棟開設と、時流と病院能力を検討し、地域に必要とされる病院であるためにそのスタイルを変化させてまいりました。

また、看護部門では鳥取大学と教育、研修面で人的交流を深めることにより新人教育も充実させてまいりました。これらがサービス向上と更なる飛躍と成長の一助になるものと確信しております。

今後の課題としましては、複雑化する医療の中で人材確保が最大の課題であると考えます。そして地域医療の充実と人材確保のためには、収益力強化を成し遂げる必要があり、それにはやはり急性期医療の充実が必須と考えております。そのためには、現在の当院の診療の柱を大きな太いものに変えていく必要があります。恒常的な人員不足の中で、医師、看護師をはじめとする各部門職員を如何に確保していくか、課題は困難なものばかり残っております。

上杉鷹山先生の言葉「なせば成る なさねば成らぬ何事も成らぬは人のなさぬなりけり」この言葉を信じていつの日にか、実現しなければと思っております。

干支は子。鼠のように思慮をめぐらし、素早く、小さい1歩でも数で攻めて実りある1年にしたいと考えております。

令和2年、地域医療を担える病院としての生き残りをかけて

明けましておめでとうございます。

ほんの少し前に即位の礼があつて時代が移り、あっという間に令和2年となったような気がします。しかし、その刹那的と思われた令和1年には社会的に重大な事件や事故、大規模な自然災害、日本と韓国との関係悪化や多国間での政治的緊張が高まり、いろいろなイベントが凝縮してしまったため、気の休まる時が無かったようにも思われます。そして、そのような不安定な社会状況の中でも当院は着実に診療実績を重ね、地域医療に貢献しつつ病院全体として何とか“右肩上がり”で1年を終えることができたことを病院のスタッフ全員に感謝いたします。

ところで先ほども述べましたように、当院を取り巻く社会的状況や医療環境が目まぐるしく変化しつつある事は、現実としてとらえなければなりません。特に2025年を目標にして国が打ち出した地域医療構想では急性病床数の大幅な削減などが示されており、多くの病院は生き残ることを、更に真剣に模索していかなくてはならないこととなりました。

病院経営のプロによれば、他院では真似ができない、自院にしかない強みを確立して差別化を図り、その取り組みが地域にとって価値あるものと評価してもらえなければ、これからの時代に生き残ることは出来ないであろうとの事です。ただ、これからこの病院に対して何が求められるのか？それに対して対応できるのか？何が出来るのか？

先日終了したラグビー・ワールドカップで、日本チームは戦前の予想を覆して感動的な成果を成し遂げましたが、この時に流行った言葉に“ワン・チーム”があります。確かに、どんなに屈強な選手でも一人ではほとんど前進出来ません。チームとして一つのビジョンを共有し、各選手がそれぞれの領域でのミッションを完遂することにより生まれた奇跡だったのではないのでしょうか。

このようなスポーツでの考え方が病院という組織に100%当てはまるかどうかは分かりませんが、当院が向かっていくべき方向に一步步歩んでいけたらと考えています。

令和2年、子年、今年もよろしくお願いいたします。



院長
澤田 隆
Takashi Sawata

PROFILE

【担当】消化器外科

■出身大学／鳥取大学

日本外科学会専門医 指導医

日本消化器外科学会専門医 指導医

消化器がん外科治療認定医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医

新春 ネズ三年! 年男・年女・年ナースの 振り返りと抱負



元気もい
もい

ナス美さんのナース
がんばってま〜す。

様々な仕事ができ、ありがたい
1年でした。
新年の抱負：自分の経験や知識・
情報を後輩へ伝えていく。

看護師 / 女性 職歴:20年以上

看護研究を頑張りました。
新年の抱負：健康第一 !!

看護師 / 女性 職歴:4年目

年の衰えを感じる1年でした。
新年の抱負：健康に気を付ける。

看護アシスタント / 女性 職歴:7年目

3月から地域包括ケア病棟に代わり、退院支援
の大変さを実感するとともに、深く患者さんと
接することができ、とても充実した1年でした。
新年の抱負：昨年学んだ事を今年活かせるよ
う、慢心せず仕事にしっかり向き合っていきたい
です。プライベートも充実できるよう、沢山
旅行に行きたいです。

看護師 / 女性 職歴:14年目

入職してあっという間に3年たち
ます。後輩もたくさん増え、毎日
楽しく仕事が出来ました。

新年の抱負：体調に気を付けて頑
張ります。

看護師 / 女性 職歴:3年目

部署が変わり環境の変化に慣れようと毎日
忙しい日々を過ごしています。まだまだ勉強
不足だなと感じることが多い1年でした。

新年の抱負：患者さんや自分のためにも色
んなことに興味を持ち、知識を増やして
行きたいです。

看護師 / 女性 職歴:15年目

忙しい時もありますが、皆さんに助けられ
ながら、頑張ることができた1年でした。
ありがとうございました。

新年の抱負：元年同様体調に気をつけなが
ら皆さんに助けられながら、また1年頑張れ
たらと思います。

看護アシスタント / 女性 職歴:20年目

まだまだ子供で守られていた昭和時代、
社会人となり親となり、守る立場となった
平成時代、そして令和。。。

新年の抱負：1日1日を大切に、自分の
時間を楽しみたいです。

看護師 / 女性 職歴:25年以上

診察についていると時間がたつのが
早いので、毎日1年もあっという間に
過ぎていきました。

新年の抱負：明るく元気にをモットーに
仕事を頑張りたいと思います。

診療アシスタント / 女性 職歴:10年以上

振り回される1年でした。
新年の抱負：家内安全、健
康第一

看護師 / 女性 職歴:17年目

1年が早かったです。
新年の抱負：時間を大切に
する。

診療アシスタント / 女性 職歴:10年以上

年男はいませんでした。経験や年代によっても違いですが、
前向きに新年を考えている様子が伺えます。

『風邪と肺炎の違いを

知っていますか？』

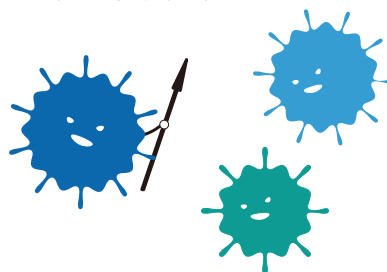


内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



今回はこのタイトルでお話しします。どちらも冬の季節にはかかりやすい病気ですね。病原体というのはウイルス、細菌、真菌（カビ）などの病気を引き起こす微生物のことです。これらが原因で起こる病気を感染症と言います。つまり人から人へ移る病気です。風邪と肺炎どちらもこれに属します。主に唾液が咳やくしゃみで飛散して移る、これを飛沫感染といいます。飛ぶ範囲は2mくらいですから患者から2m以上離れてマスクをしていれば一応は安全圏といえます。もちろん予防にはうがい、手洗いが必須です。どちらの病原体も呼吸器系という呼

吸に関係した臓器にくっつきます。ただ、そのくっつく場所が違うのです。風邪は上気道、下気道（喉と気管支）、肺炎はそれより深い肺（肺胞など）に感染するものです。症状をみただけでは区別は難しいです。しかし重症度が異なり、肺炎の場合は命に関わることもあります。まずは肺炎の話です。特に高齢者であったり、糖尿病など



をもっている人にとっては命取りとなります。高熱が続く、全身状態も悪くなれば肺炎が疑われます。聴診すれば雑音が聞こえ、採血をして炎症反応（白血球数、CRPなど）を実施し陽性であればさらに疑われます。しかし確定診断は何と言っても胸部CT検査でしょう。

治療は病原体の種類によって異なります。ここからは風邪も含めてお話しします。まず風邪の場合、原因としてはウイルスが多いということです。抗生剤は無効です。安静が第一で、頭を冷やしたり、時には解熱剤を使用します。ここで知っておいて頂きたいのは抗生剤を無闇に服用してはならないということです。それには理由があります。ウイルスではインフルエンザ（これも多くは風邪と并列ですが）には特殊な抗ウイルス剤がありますが、他のウイルスには無効であり抗生剤も勿論効きません。また他の一般細菌感染症であっても出来るだけ抗生剤の投与は避けるべきです。なぜなら医療の現場では今、耐性菌という問題が世界的に注目されているからです。これは、今まで効き目のあった薬が突然効力を失ってしまうのです。抗生剤の濫用による結果と考えられています。本当に恐ろしいことです。この様な耐性菌がもし手術などで抗生剤を必要とする患者に感染すれば、それこそ命取りになります。

るからです。手術も出来なくなってしまうのです。

結論とすれば、治療の原則は安静と水分と栄養の摂取ということです。高熱であれば、解熱剤も役に立ちます。しかし2日以上の高熱が続けば素人療法は禁物です。専門医に相談しましょう。



次に高齢者の肺炎の特徴についてお話しします。まず高齢者は若い人達に比べて高熱が出にくい、咳や痰などの症状も余りみられません。何となく元気が無い、食欲も落ちる、意識状態もぼーっとしているなど、いつもと少し違ってくる。糖尿病などを持っていると血糖のコントロールが悪くなったります。

一般的には高齢者の肺炎は入院治療が必要となります。しかし問題もあります。

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎の予防体操

★誤嚥性肺炎とは？

唾液や食物などが何らかの理由で、誤って気管に入ってしまう、その唾液や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こります。

★予防として日々の心がけが大切！



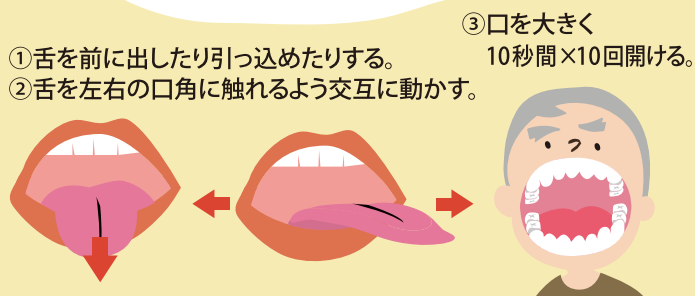
「口の中を清潔に保つ」

歯磨きやうがいをしっかり行い、口の中の菌を繁殖させない・肺に運び入れない。



「飲み込みの体操を行う」

年齢とともに飲み込みの力は低下してくるため、簡単な体操を行い、低下を予防する。食前の実施が特に効果的。



紙面が少し余っていますので、もう一つおまけをしましょう。皆さんは誤嚥性（ごえんせい）肺炎という言葉を知っていますか？多くの高齢者がこれによって亡くなっています。若いうちは平気でものを飲み込めます。しかしこれは喉の嚥下筋という筋肉が強いからです。だんだん歳を取ればその能力が落ちてきて知らないうちに飲み込めなくなってしまう。

予防法としてはワクチンがあります。しかし過信してはいけません。打ったから絶対大丈夫という訳ではありません。しかし高齢者や呼吸器の疾患・糖尿病などを抱えている方には必須といえます。



要するに全身的な管理が必要となるということです。肺炎が高齢者の死亡原因の上位になるのは当然といえるでしょう。

【1】入院により筋力が衰えてきます。
【2】認知症が進みます。
【3】糖尿病などは悪化することが多くなります。
【4】心不全や脳卒中などにもかかりやすくなるなど、色々な問題が出てきます。



まづのです。特に脳卒中などにかかった後の後遺症としても出てきます。喉には気道と食道の分かれ道があります。ものを飲み込むと気道に入らないようにすぐさま気道の蓋がされる様な仕組みになっているのですが、この蓋の閉まりが遅れてしまうのです。最初は咳き込んだりしますが、この咳にも元気がなくなります。充分吐き出せなくなるのです。そして最後には食べ物が入ってしまふのです。これを誤嚥性肺炎と呼びます。

予防法として確実なものはありません。しかしゆっくりと嚥んで、唾液を充分だして意識して飲み込む。水は一気に飲んではいけません。とろみのあるもので代わりをしてもらいたいです。硬いものも、大きい物も余り好ましくありません。ゆっくり時間をかけて、楽しく食事をするのが重要です。

ご紹介患者さんの診療予約

地域医療連携室では医療機関からのご紹介予約を承っております。事前にカルテ作成等の事務手続きを行い、待ち時間短縮に努めております。

当院へFAXいただく紹介申込書は、当院のホームページ上にございますので、ご活用ください。

地域医療連携室って
なんしょん!?



在宅支援かわら版

訪問看護ステーションは6年が経過しました

私たち津山第一病院訪問看護ステーションは、平成26年に開設され6年が経過しました。

津山第一病院訪問看護ステーションでは、疾患や障害があっても、慣れ親しんだ自宅で暮らしたいと思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

私たちの母体となる津山第一病院では出張講座を行っており、私たちは時々、講座の講師として参加しています。

今年度は、「肺炎予防（口腔内の清潔）」「認知症について」「ここまでできる訪問看護」「お薬の正しい使い方」などを行いました。

10月の講座は、「痛みと上手に付き合おう」つらい関節痛：肩・腰・膝の負担を軽減くでした。骨粗鬆症のお話、ストレッチや体操を行いました。参加者の方々も熱心に聞いてくださり、体操ではみんなで楽しく取り組みました。

▼お問い合わせ先

TEL 0868・28・5650
津山第一病院 訪問看護ステーション

出張講座



冷え・低体温を改善して 体の不調や風邪を予防しましょう！



冷え性や低体温は万病の元と言われています。

症状として肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、生理痛、不眠など沢山の不快症状が出現します。冷えや低体温の原因は生活習慣にあると言われその中でも特に食生活の乱れが主な原因です。

最近は加工食品の流通によりタンパク質、脂肪、糖分の過剰摂取が増加傾向です。その反面、ミネラル、ビタミンが不足傾向にあります。この食生活の乱れや無理なダイエットによるミネラル・ビタミンの不足が冷え・低体温を引き起こす原因になっています。

ここで体を温めてくれる食べ物と体を冷やしてしまう食べ物を紹介します。

体を温めてくれる食べ物

- 生姜
- 白菜
- にんにく
- ごぼう
- 納豆
- キムチ
- りんご
- 唐辛子
- 温かい飲み物
(コーヒー ×)
- 人参
- レンコン
- ねぎ
- 山芋
- じゃがいも
- しいたけ
- たまねぎ

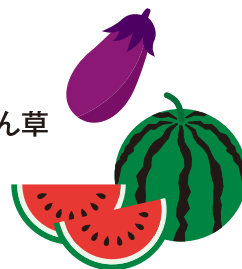


特徴

冬の寒い時期が旬や寒い土地でできる野菜が多い。色が暖色か黒色のものが多い。

体を冷やしてしまう食べ物

- キュウリ
- キャベツ
- レタス
- みかん
- レモン
- コーヒー
- 冷たい飲み物
- ナス
- スイカ
- ほうれん草
- トマト
- 豚肉
- 牛乳



特徴

水分が多く夏野菜・暖かい土地でできる野菜が多い。白・緑・紫のもの。

冷え・低体温を改善すると・・・

冷えや低体温を改善すると体の代謝がよくなり血行改善・血流改善がみられ動脈硬化の予防になります。血流が良くなることにより血液中の白血球が全身にいきわたり免疫力が上がると言われています。

寒い冬の時期、風邪やインフルエンザの予防になります。

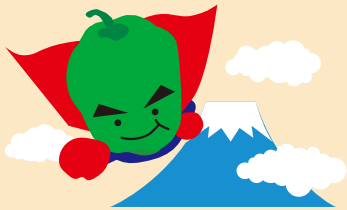
また、体全体が温まることにより内臓も温まります。胃や腸が温まることにより消化・吸収機能の改善や便秘の改善ができます。女性は子宮が温まることにより生理痛の軽減・生理不順の改善・不妊の改善ができます。

食生活を見直し体をしっかり温めて体調不良を予防し寒い冬を乗り切りましょう！！

体を温める食べ物・
冷やす食べ物を知って
冷えを寄せつけない
食生活を
心がけましょう。



編集後記



12月になると一気に寒さがやって来て、令和元年も終わりを迎えました。ニュースで今年は暖冬だと聞きましたが、去年より暖かいとしても冬の真っ只中には寒いと感じないのは私だけでしょうか。皆さんにとって良い年となりますように。本年もよろしく願いいたします。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

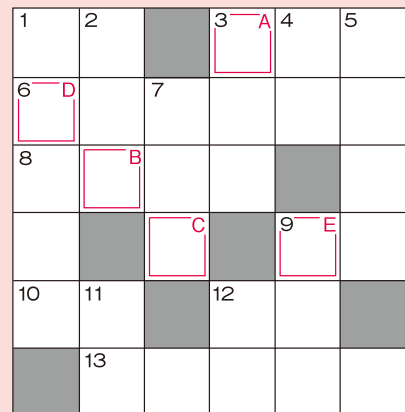
ちょっとブレイク クロスワードパズル

● タテのカギ

- タテ 1: お正月に子どもたちが楽しみにしているもの
タテ 2: Singer
タテ 3: マグマなどの火山物質が地表に噴出する
タテ 4: お笑いコンビ千鳥 ノブのフレーズ「〇〇が強い」
タテ 5: 2020年東京オリンピックのマラソンと競歩を開催することになった場所は
タテ 7: 体のお尻の部分
タテ 9: 聖火〇〇〇、バケツ〇〇〇、400メートル〇〇〇
タテ 11: 滋賀県にある日本一大きな湖〇〇湖
タテ 12: 甘やかす面と厳しくする面を併用することのたとえ あめと〇〇

● ヨコのカギ

- ヨコ 1: 山よりも低く、小高くなった土地
ヨコ 3: ご祝儀や進物などの品物を包んだりする四角い布
ヨコ 6: 現代において口承されている話出所が明確ではなく、多くの人に広まっている噂話
ヨコ 8: 四季 〇〇秋冬
ヨコ 9: 四文字熟語 〇〇整然
ヨコ 10: 西日本豪雨災害で大きな被害を受けた、倉敷市〇〇町
ヨコ 12: 多くの同類が集まっている状態
ヨコ 13: 2019年流行語大賞に選ばれたのは



答え

A	B	C	D	E

答えはこのページの右下にあります。



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2020 Tsuyama Daiichi Hospital. All rights reserved.